

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 32 (1924)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Das Problem der Fettsucht

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974100>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

en tous temps et en tous lieux que celle de la Croix-Rouge ».

Le troisième jour, qui était un dimanche, des sermons sur la Croix-Rouge furent prononcés dans toutes les églises. L'exemple en a été donné par le patriarche qui fit dans la cathédrale de Belgrade un éloquent sermon sur la Croix-Rouge au point de vue chrétien.

Au cours de ces trois journées de la Croix-Rouge, des fêtes, des kermesses, des concerts publics, des concours de gymnastique et sportifs furent organisés à Belgrade et dans toutes les villes de la Yougoslavie, le tout au profit de la Croix-Rouge. A Belgrade, de brillantes fêtes furent organisées dans les grottes de « Tas-Maidan » avec le concours des sociétés chorales de Belgrade. Toutes les sociétés humanitaires et culturelles féminines prirent part à l'organisation de kermesses, buffets, etc., si bien que chacun rivalisait à qui fera le plus en faveur de la Croix-Rouge. Dans toutes ces fêtes flottaient les drapeaux à croix rouge sur fond blanc, symbole de la charité et de l'amour mutuel.

Le succès de ces journées de la Croix-Rouge qu'on a organisées pour la première fois dans le royaume des Serbes, Croates et Slovènes a dépassé toutes les espérances, car l'idée de la Croix-Rouge a pénétré ainsi dans chaque village, dans chaque famille. Les vieillards comme la jeunesse en entendaient parler : l'enfant à l'école, le soldat à la caserne et le père fatigué, rentrant d'un pénible travail à la maison pour y chercher du repos, n'entendait parler que de la Croix-Rouge.

Au cours de ces fêtes, la Croix-Rouge a établi dans toutes les localités un peu importantes des stations pour les premiers secours, où des services médicaux furent fournis gratuitement, et d'où les ambulances de la Croix-Rouge se rendaient au

premier appel téléphonique pour offrir du secours médical partout où l'on en avait besoin. C'était une sorte de « mobilisation d'essai » de la Croix-Rouge, où l'activité de celle-ci se manifestait pratiquement.

Outre le succès moral de ces journées de la Croix-Rouge, elles ont eu un résultat matériel important, bien qu'une attention plus grande fut consacrée à la propagande et à l'extension de l'idée de la Croix-Rouge. Malgré de fortes dépenses, la collecte fut fructueuse et elle accroîtra notablement le capital foncier de la Croix-Rouge des Serbes, Croates et Slovènes.

Cette organisation des journées de la Croix-Rouge des Serbes, Croates et Slovènes, est conforme au désir du Comité international de la Croix-Rouge, exprimé par la circulaire n° 214, dans laquelle on recommande l'organisation de jours ou de semaines au profit de la Croix-Rouge.

« *Aidez la Croix-Rouge, pour qu'elle puisse vous aider vous-mêmes* » — était la parole qui se faisait entendre dans tout le royaume des Serbes, Croates et Slovènes, parole qui éveillait dans chacun les sentiments de charité, d'humanité et d'amour pour le prochain.

(*Bulletin international*, n° 58, octobre 1923.)

## Das Problem der Fettflucht.

Bei Anlaß des 50jährigen Bestehens der großen finnischen Lebensversicherungsgesellschaft „Thule“ publizierte diese eine Statistik über die Todesursache ihrer Versicherten während des letzten halben Jahrhunderts. Man kann sich eines höchst drückenden Gefühls nicht erwehren, wenn man diese kalten Ziffern der Todesursachen liest und dabei sehen muß, daß in mindestens 60 % der Fälle eine un-

richtige Ernährungsweise die Ursache der zum Ende führenden Krankheit war.

Es ist oft schwer, den Ursprung einer Krankheit auf eine bestimmte Zeit zurückzuführen oder einen sicheren Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu finden. Besonders das männliche Geschlecht besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, Diätfehler zu überstehen, und es gibt Leute, die trotz jahrelanger Zufuhr von ungeeigneter Nahrung ein relativ hohes Alter erreichen. Das will aber nicht sagen, daß die dem Körper mehr oder weniger zugefügten Schädigungen immer ungestraft bleiben. Diese Leute, die offenbar mit einer besondern Widerstandsfähigkeit ausgestattet sind, würden vielleicht doch noch einige Jahre länger gelebt haben, wenn sie rationeller in ihrer Nahrungsaufnahme gewesen wären. Und leiden sie selbst nicht darunter, so dürfen wir nicht außer acht lassen, daß auf dem Weg der Vererbung es möglich wäre, daß ihre Nachkommen dafür büßen müssen, da z. B. Anlage zur Fettsucht wohl vererbt werden kann.

So ist die Fettsucht, die fast unvermeidbar zu einer Lebensverkürzung führt, wohl eines der Hauptbeispiele als Folge unregelmäßiger und unrationeller Nahrungsaufnahme, sofern sie nicht an und für sich ein Symptom einer chronischen Erkrankung darstellt.

Der Kampf des menschlichen Körpers gegen Diätfehler, deren Schädigungen nach und nach immer größer werden, bildet im allgemeinen bereits eine erhebliche Anstrengung für unser System. Darum wird eine richtige und regelmäßige Nahrungsaufnahme uns nicht nur vor Fettsucht schützen, sondern unsere natürlichen Abwehrkräfte gegen von außen anstürmende Einflüsse mehren.

Es besteht eine ziemlich klare Analogie in der Gestalt der Kiefer und in der Tätigkeit des Verdauungssystems zwischen dem Mensch und dem Affen. Und doch ist der Gebrauch, den beide davon machen, ein total verschie-

dener. Der Affe ist ein typischer Frucht- und Pflanzenfresser. Er frißt ganz wenig Fleisch und dies nur ausnahmsweise. Im Gegensatz zu ihm ist der Mensch mehr ein Carnivor, ein Fleischfresser, geworden, soweit wenigstens die Auswahl seiner Nahrung es anzeigt. Eiweiß ist allerdings ein wichtiger Bestandteil seiner Nahrung. Vergleichen wir aber die gewöhnliche Nahrung eines Erwachsenen mit derjenigen eines Säuglings, so zeigt sich deutlich, wie der Mensch eigentlich die ihm von Natur gesetzten Vorschriften außer acht läßt. Die in der Muttermilch enthaltene Nahrung setzt sich ihrem Kalorienwert entsprechend aus 7,5% Eiweiß und 92,5% Zucker und Fett zusammen. Die Eiweißnahrung eines Erwachsenen steigt dagegen um zirka 18% und bei wohlhabenden Klassen sogar bis 25%; logischerweise sollte gerade das rasch wachsende Kind einen viel größeren Prozentsatz von Eiweißstoffen erhalten, da ja der Hauptbestandteil aller tierischen Gewebe aus Eiweiß besteht. Im Gegensatz dazu finden wir nun statt einer Abnahme beim Erwachsenen eine dreimal größere Zufuhr von Eiweiß, als beim Säugling. Damit erhält der Körper tatsächlich eine viel größere Eiweißzufuhr, als er benötigt. Wenn nun die Eiweißstoffe harmloser Natur wären, so hätte dies ja wohl wenig zu sagen; leider ist dies nicht der Fall, denn durch die Verbrennung und chemische Umwandlung des zugeführten Eiweißes im Körper entstehen verschiedene Säuren, Harnsäure zum Beispiel, sowie andere Stoffwechselprodukte, welche im Uebermaß für den menschlichen Organismus als Gifte wirken, und deren sich der Körper nach und nach, oft mehr nur mit Mühe, entledigen kann. So kann gerade durch übermäßige Nahrungszufuhr eine Häufung von Harnsäure stattfinden, welche erfahrungsgemäß eine der Hauptursachen der Fettsucht bildet.

Was treten nun für Erscheinungen auf? Einen leichten Grad von Fettsucht betrachten

viele Leute als nicht störend. Sie vergessen dabei, daß bereits dieser Grad Zeichen einer geschwächten Zirkulation ist, welche nach und nach zu größeren Störungen und damit zur Lebensverkürzung führen kann. Man soll daher auch leichte Grade von Fettsucht nicht als etwas Unschädliches annehmen, sondern der Ursache derselben nachgehen und durch Milderung der Diät sie zu beheben suchen. Besonders Frauen sollten diesen Erscheinungen mehr Beachtung schenken, wenn sie wenigstens ein jugendliches und hübsches Aussehen bewahren wollen. Aber nicht planlos und auf unvorsichtige Weise und ohne ärztlichen Rat sollen Entfettungskuren durchgeführt werden, wenn nicht das Endresultat noch schädlichere Folgen haben soll. Ansat von Fett macht sich bei Frauen im allgemeinen viel deutlicher bemerkbar, als bei Männern; sie sind daher auch eher im Falle, dagegen einschreiten zu können. Wichtig ist es, zu wissen, daß der Körper nicht immer bei Entfettungskuren dort Fett wegnimmt, wo es äußerlich etwa als *enbonpoint* zu erkennen ist, sondern anderswo, so daß zu rasche und gewaltsam durchgeführte Kuren in unerwünschter Weise Fett andern Organen in schädlicher Weise Fett wegnehmen können und so die Harmonie im Aufbau des Körpers stören.

Milderung der zeitlichen Nahrungsaufnahme, dann auch wieder Reduktion der Aufnahme von festen und flüssigen Speisen können oft zu einer erheblichen Verminderung der Fettsucht führen. Gerade die Flüssigkeitsaufnahme muß reguliert werden.

Folgende Regeln sind zu empfehlen:

1. Die Nahrung ist gut durchzukauen.
2. Nicht mehr essen, als zur Sättigung des Hungergefühles nötig ist. Nicht den Magen überladen.
3. Zu den Mahlzeiten nicht viel trinken.
4. Morgens und abends ein leichtes Getränk. Nicht zu viel Flüssigkeitsaufnahme überhaupt.

5. Mit Ausnahme des Morgengetränkens nur trinken, wenn man wirklich Durst hat.

6. Nicht zu viel Flüssigkeitsaufnahme während schwerer körperlicher Arbeit.

(Uebersetzt aus einem Aufsatz von Dr. Georg von Wendt, Professor der Universität Helsingfors, Finnland, erschienen in «The Worlds Health», Oktober 1923.) Sch.

## Contagion de la tuberculose et préjugés populaires.

Par le docteur G. Kuss, de Paris.

La contagion de la tuberculose est redoutée à tel point par un grand nombre de personnes que cette crainte revêt alors les caractères d'une véritable phobie, autrement dit d'une terreur excessive, irréfléchie, déraisonnable et malade. La tuberculophobie a des conséquences très fâcheuses:

1. *Pour les malades*, car souvent elle détourne d'eux leurs compagnons de travail, leurs amis et même leur propre famille;

2. *Pour la collectivité*, car elle force les tuberculeux à dissimuler leur maladie, ce qui a précisément pour effet de les rendre dangereux;

3. *Pour les progrès de la lutte anti-tuberculeuse*, car elle paralyse beaucoup de bonnes volontés et fait obstacle à beaucoup d'initiatives.

Enfin elle est vraiment inadmissible, anormale et choquante dans des pays où les qualités maîtresses les plus répandues sont la clarté d'esprit, le bon sens, la générosité et la bravoure.

Pour lutter contre la tuberculophobie, il n'est même pas nécessaire de faire appel aux sentiments courageux; il suffit de répandre dans le public les notions